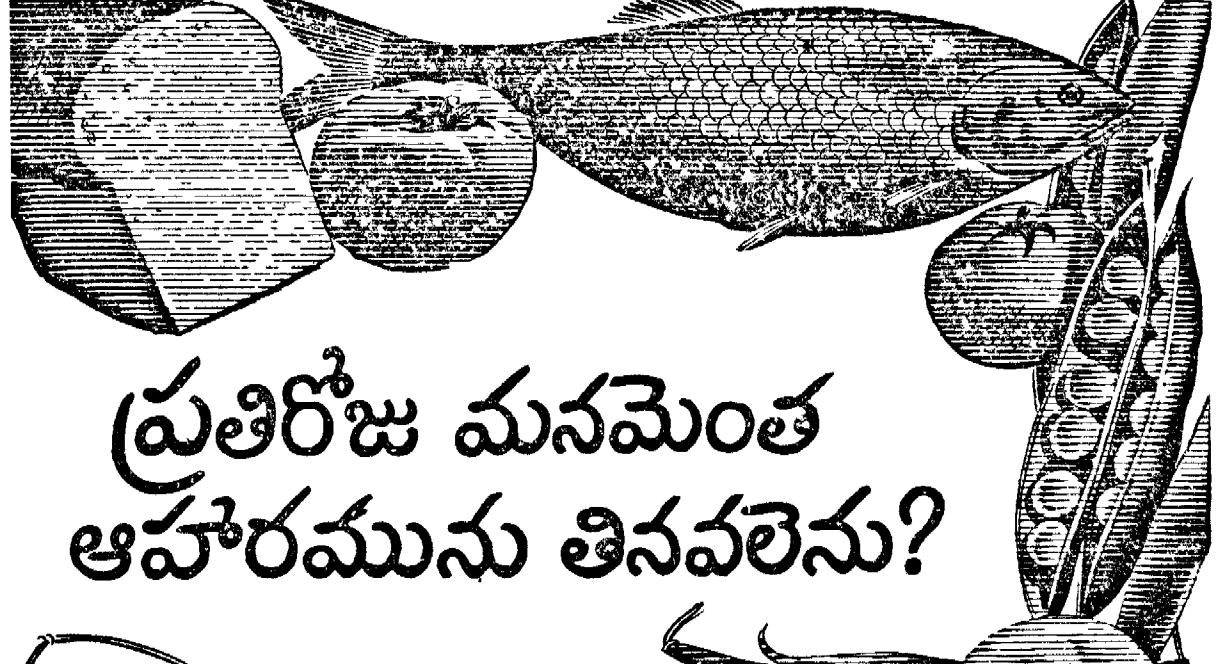







641 45 161





# ప్రతిరోజు మనమెంత ఆహారమును తినవలెను?




వయస్సు కంటిమిమ్ము... కడుపు మరియు ముతాకము... ఆహారము... మిరియము ప్రతిదినపు అరిమీద ఇది ఆహారమును అయితే కేరీలతో (శరీరమునకు కావలసిన పేడిమిని చెక్కుబట్టుకొంటుంది) చెప్పినట్లుంటే ఒక కుండీకి ఒక రోజుకి 2 000 నుండి 3 000 కేలరీలదాకా ఆమెలము అయింపుటకీ, నుంచి ఆరోగ్యమగును పుర ఆహారములో సరియైన మొత్తము కేలరీలను పొందు సరిగదా. దానితో సరియైన ఆహారమునకు ఎప్పుడూగా కాంట్రోల్ ఆహార పదార్థములుకూడ తప్పకుండా యుండవలెను. సరియైన ఆహారమంటే ఎమిటంటే విటమిన్లు లోహములు కార్బోహైడ్రేట్లు ప్రోటీన్లు మరియు క్రొత్త పదార్థములు సరియైన నిష్పత్తిలో ఉండుటయే. ఎప్పుడు కాకములు దానములు వప్పులు పాలు ఆముద్ద గింజలు, కోడిగడ్డలు నెలలు, మాంసము మరియు బియ్యము వంటి క్రొత్త పదార్థములలో ఇవి అందును. బియ్య పరిశుద్ధ కాకనానెల పండిత మాత్రమే తయారుచేయబడిన పరిశుద్ధ క్రొత్త పదార్థము అది పుష్టికరమైనదే. సుఖముగా జీవించును మరియు పీటచేయబడిన కడ్డాలలో ఆముద్దలకుంటే మిమ్మలను చేరువవుతు అది క్రొత్తగాను ఉపయోగమును యుండును.

పాలులో అన్ని ఆహార పదార్థములున్నాయా? మీ పిల్లల మంచికి చాల ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఇది ఉచిత సలహాకొరకు ఇవ్వాలి— లేక ఏరోజైనను వ్రాయండి!

ది డాక్టర్ ఆఫ్ ది డిస్ట్రీక్ట్ సర్జన్

సర్టిఫైడ్ డి.ఎస్.సి. డి.ఎస్.సి. 251, బొంబాయి.



HVM 79 183 TL







సమస్య : 1. పోలం క్యాట్టాలింగ్ మూట, శేలమలకు గెంతుట పోలు ముందుగా స్థలమును విధి  
 కనుకలు పరీక్షించుకొనవచ్చును.  
 2. ఏ కలిపిరములకు ఆయా శేలముచాలుప్రాయమును.  
 రీజియన్ లో కమిషన్ గర్ (ఏ స్టోజి లు),  
 యునైటెడ్ ఇండియా లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్, ఎస్సెస్ టేక్, మదరాసు.



